

### Pittura in aria\*

**Obiettivo** Sviluppo delle abilità motorie e divertimento

**Età** Dai 5 anni in poi

**Durata** 5-7 minuti

**Numero dei partecipanti** Un gruppo piccolo o grande

**Materiale** Kit di base (si veda pp. 203-204)

**Attività**

1. Stando seduti o in piedi, immaginate di dipingere un quadro utilizzando vari movimenti: rapidi tocchi, ampie curve, piccoli punti e così via.
2. Sperimentate e scoprite quanti tipi diversi di tratti potete fare.

**Possibili sviluppi**

1. Utilizzate tutti i movimenti del corpo per creare il quadro immaginario.
2. Create un quadro «reale» basandovi sui movimenti usati nella pittura in aria.

# Affrontare i sentimenti

**Obiettivo** Allentamento della tensione

**Età** Bambini e adulti

**Durata** 20-30 minuti

**Numero dei partecipanti** Un piccolo gruppo

**Materiale** Kit di base

- Attività**
1. Realizzate un'immagine che esprima un sentimento forte, come la rabbia, l'odio, l'amore o l'invidia.
  2. Non cercate di fare una «bella» immagine; concentratevi piuttosto sull'espressione del sentimento in sé.

- Considerazioni**
1. Questo esercizio può provocare delle forti reazioni.
  2. Stabilite i limiti o le regole dell'esercizio perché le persone non si sentano insicure all'interno del gruppo.

## Scultura all'aria aperta

**Obiettivo** Sviluppo della creatività e della coesione del gruppo

**Età** Dai 7 anni in poi

**Durata** 30 minuti – 1 ora

**Numero dei partecipanti** Un piccolo gruppo

**Materiale** Foglie, rami, rametti; ambiente: un parco, un bosco, una foresta, un giardino

**Attività** Lavorando il più possibile senza parlare, create un'opera usando i materiali naturali disponibili.

**Considerazioni** Cercate di sensibilizzare i partecipanti del gruppo nei confronti dei contributi di tutti.

### Il buon cibo

**Obiettivo** Rituale per l'assunzione di buon cibo

**Età** Dall'adolescenza in poi

**Durata** 1 ora e 30 minuti

**Numero dei partecipanti** Un piccolo gruppo

**Materiale** Coloranti per alimenti, piccoli panini, piccoli pennelli puliti

- Attività**
1. È di fondamentale importanza che tutti abbiano le mani pulite.
  2. Con dei coloranti per alimenti dipingete sui panini delle immagini che rappresentino simbolicamente quello che considerate essenziale per il vostro benessere, come il calore o l'amore.
  3. Mettete i panini in un grande contenitore al centro della stanza.
  4. A turno, ciascuno deve estrarre del «buon cibo» dal contenitore. La persona che ha dipinto l'immagine dice qualcosa a chi ha estratto il panino, come ad esempio «Sei libero di mangiarlo perché...».
  5. Mangiate il panino e bevete una bibita.

## **La razza, il colore e la cultura 1**

**Obiettivo** Esplorazione delle caratteristiche razziali

**Età** Dai 7 anni in poi

**Durata** 30 minuti

**Numero dei partecipanti** Un gruppo piccolo o grande

**Materiale** Materiali per il modellaggio

**Attività** Create dei bassorilievi (una base piatta con dei dettagli in rilievo) che illustrino alcune caratteristiche razziali.

**Considerazioni** Gli spigoli dei bassorilievi che vengono uniti dovrebbero essere inumiditi con l'acqua e schiacciati con forza con le dita.

**Possibili sviluppi** Se vengono realizzate con il Das, le sculture possono poi essere dipinte.

## **Arte, danza e teatro**

**Obiettivo** Sviluppo dell'espressione di sé

**Età** Giovani adulti e adulti

**Durata** Workshop di un'intera giornata

**Numero dei partecipanti** Un gruppo piccolo o grande

**Materiale** Kit di base, stoffe, trucchi per il viso, materiali per il collage

**Attività**

1. Scegliete un mito o una storia in cui i membri del gruppo possano identificarsi (o createne una voi stessi).
2. Create dei costumi o del materiale scenico relativi alla storia.
3. Rappresentate la storia indossando i costumi.